

豚肉と白ねぎの味噌炒め

(一人分) 1杯 - : 126 kcal 塩分 : 0.9 g

甘辛い味付けでご飯が進みます。
お弁当にも良いですね。



材料 (1人分)

- 豚もも肉 50 g
- 油 1 g
- しょうが 少々
- 白ねぎ 10 g
- ★酒 小さじ1/2 (2 g)
- ★赤味噌 小さじ1弱 (5 g)
- ★濃口醤油 小さじ1/6 (1 g)
- ★砂糖 小さじ2/3 (2 g)
- ★みりん 小さじ1/6 (1 g)

作り方

- ①豚もも肉は少し厚めのスライス、白ねぎは斜め切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに火をかけ、油を加え豚もも肉を炒める。
- ③豚もも肉に火が通ったらしょうがを加えて軽く炒め、★を加えて調味する。
- ④③に白ねぎを加えて軽く炒めて完成。

クッキング一口メモ

豚肉を牛肉に替えたり、
白ねぎを白菜やたまねぎに替えたり、
食材をアレンジしてみてくださいね。

